

# PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 09-13.12.2024r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1171kcal)	Waga porcji	WTOREK (1196kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1158kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1165kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1064kcal)	Waga porcji		
ŚNIADANIE	Mleczna jaglanka kakaowa	150g	Chleb razowy Masło Kiełbasa krakowska Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Owsianka z żurawiną	150g	Chleb pszenno-żytni Masło Pasta serowo-tuńczykowa z warzywami	50g 10g 20g	Bułka grahamka Masło Pasta jajeczna z zieloną cebulką Świeże warzywa	50g 10g 20g		
	Weka z masłem	30g									Buleczka pszenna z masłem	1szt
	Jabłko	¼ szt										
	Herbata	200ml									Herbata z cytryną	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	387kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	359kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	364kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, ryby, białka jaja kurzego	365kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	399kcal		
II ŚNIADANIE	Gruszka	100g (50kcal)	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (45kcal)	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (45kcal)		
OBİAD	Zupa pomidorowa z ryżem	250ml	Zupa jarzynowa z makaronem	250ml	Zupa koperkowa z ryżem	250 ml	Krupnik	250 ml	Zupa krem dyniowa z grzankami	250ml 10g		
	Penne z kremowym sosem warzywnym z kurczakiem	90g 80g	Gulasz z szynki wieprzowej Kasza gryczana niepalona Surówka z czerwonej kapusty	80g 120g 50g	Pierogi z serem	6szt	Pulpet z indyka z sosem pietruszkowym Ziemniaki Surówka z marchewki	80g 120g 50g	Racuchy z jabłuszkami	2szt		
	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml		
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	494kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	479kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, białka jaja kurzego, gluten	452kcal	seler, gluten, białka jaja kurzego, laktoza, białka mleka krowiego	498kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, białka jaja kurzego	389kcal		
PODW. 1	Chleb razowy Masło Szynka z indyka Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Mleczny budyń jaglany z mussem owocowym	150ml	Chleb graham Masło Serek homogenizowany Papryka	30g 5g 30g 10g	Jogurt naturalny z truskawkami	200ml	Domowe ciasto ze śliwkami	80g		
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	195kcal	Laktoza, białka mleka krowiego	225kcal	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	218kcal		160kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten, białka jaja kurzego	195kcal		
PODW. 2	Jabłko	100g (45kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (45kcal)	Pomarańcza	100g (36kcal)		

Jadłospis opracowała: mgr Magdalena Sobolewska – dietetyk kliniczny

Zakład produkuje potrawy zawierające gluten, mleko, jaja, soję, sezam, orzechy i ryby, możliwość występowania alergenów w śladowych ilościach.

UWAGA: Ze względu na warunki pogodowe rodzaj owoców podawanych na II podwieczerek może ulec zmianie.

